

Meesterschap

Paden naar innerlijk  
Meesterschap

Een basistraining voor ieder die zoveel mogelijk wil leven vanuit  
'Hart en Ziel' en die andere mensen daar ook toe wil uitnodigen...

Basistraining

Passie

Leven vanuit  
je kern

Bezinning

Zingeving

Inspiratie

Bezieling

Plezier

Verbinding

Authenticiteit

Energie

Eigenzinnigheid



## Warm welkom!

### Basistraining Paden naar Innerlijk Meesterschap



Mijn naam is Sepp Lifka en ik leef mijn missie: mensen begeleiden bij het ontdekken van en leven vanuit hun kern! Dit geef ik praktisch vorm aan de hand van drie hoofdactiviteiten: Inspireren, Begeleiden & Trainen.

De basistraining Paden naar innerlijk Meesterschap is bestemd voor ieder die zelf zoveel mogelijk wil leven vanuit het hart en die eventueel andere mensen daar ook toe wil uitnodigen. De training is onder andere bestemd voor coaches, trainers, psychologen, organisatieadviseurs, maatschappelijk werkers, HR-professionals, leerkrachten, therapeuten, consultants, leidinggevendenden, huisartsen, bedrijfsartsen en loopbaanadviseurs. Maar ook anderen die willen werken aan leven vanuit innerlijke balans zijn van harte uitgenodigd deel te nemen.

De training is te zien als een bijzondere reis die je kennis laat maken met verschillende vormen van Innerlijk Meesterschap. De praktijk - en hoe jij deze beleeft - en het uitwisselen, oefenen & ervaren staat in deze training centraal. Je zult verschillende vormen gaan ervaren en leren toepassen. Je zult merken welke manieren het best bij jou passen, opdat je deze in het dagelijks leven kunt inzetten.

Door zelf tijdens het trainingsjaar zo bewust mogelijk vanuit je kern te leven, heb je tegen het einde van de training je leven in een nieuwe stroom gezet. Je staat hierdoor meer in je eigen kracht. Ook luister je meer naar je intuïtie, ben je meer met je bewustzijn aanwezig in het 'Hier en Nu', ben je bekend met het herkennen van energielekken en ken je manieren om deze te verhelpen. Daarnaast ben je praktisch in staat om andere mensen in je (werk)omgeving te inspireren en zal je merken dat je in je communicatie makkelijker de ander weet te bereiken.

De training staat met z'n betekenisvolle inzichten en unieke ervaringen garant voor een waardevol en onvergetelijk jaar! Met deze leaflet hoop ik je in korte bewoordingen een gevoel en goede indruk te geven van de training. Mocht je belangstelling hebben in het volgen van de training, dan maak ik graag een afspraak met je voor een intakegesprek.

Warme groet,

Sepp Lifka

### Sepp Lifka

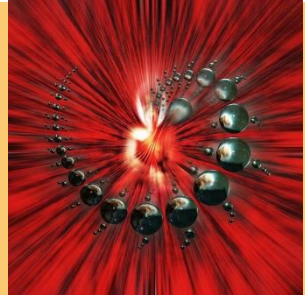
Fivelingo 221  
3524 BN Utrecht  
Telefoon: 06-30871634  
sepp@lifka.nl  
www.seplifka.nl

*'Ons zoeken naar een zin in  
een primaire kracht in ons leven.'*

Viktor Frankl

## Programma

### Basistraining Paden naar Innerlijk Meesterschap



Innerlijk Meesterschap gaat over de weg 'van binnenuit' naar buiten. In deze training ga jij allerlei vormen ervaren die jou ondersteunen om te leven en werken vanuit een innerlijke balans. Naast vormen die jou helpen in je persoonlijke leven, krijg je concrete handvatten aangereikt die je kunt toepassen op jezelf en die je kunt gebruiken in je communicatie met anderen.

### Programma

Blok I. **Je diepste verlangen:** leven & werken vanuit je kern.

### Blok II. **Leven vanuit de drie basisprincipes van het (familie)systeem**

1. Binding. Iedereen heeft recht op een plek in het systeem.
2. Volgorde. Alle plekken staan in een rangorde ten opzichte van elkaar.
3. Geven en nemen dienen evenredig in balans te zijn.

Blok III. **Leven met volle aandacht.** Vanuit ontspanning en aanwezig zijn ontwikkel je kwaliteiten als aandacht, gewaar zijn, inzicht en mededogen.

Blok IV. **Lichaam bewustzijn.** Leven met als belangrijkste les het aanvoelen van je lichaam en van daaruit in harmonie leven.

### Blok V. **Helende Communicatie**

### Blok VI. **Innerlijk Leiderschap**

Blok VII. **Je persoonlijke 'Heldenreis';** een reis langs verschillende archetypen.

### Blok VIII. **Integratie & Eindpresentatie**



*'Ervaring is niet wat je overkomt,  
het is wat je doet met wat je overkomt.'*

Aldous Huxley

### Programma (verdere toelichting)



#### **Basisstraining Paden naar Innerlijk Meesterschap**

##### **Blok I. Je diepste Verlangen**

Deze eerste tweedaagse staat in het teken van aankomen, er mogen zijn, je plek in de groep vinden en deze innemen, kennismaken, intentie zetten, verwachtingen delen en van hieruit gaan we op zoek naar 'jouw diepste verlangen.' Wat is het wat jij in de wereld wilt zetten en hoe geef je hier handen en voeten aan? Waar loop je tegenaan? Wat is je grootste uitdaging en hoe ga je hiermee om? In hoeverre ben jij in staat contact te maken met je diepste kern? Hoe doe je dit?

We gaan deze dagen direct veel uitwisselen en ervaren. En ik neem je mee in een aantal processen die jou kunnen ondersteunen bij het leven & werken vanuit je kern.

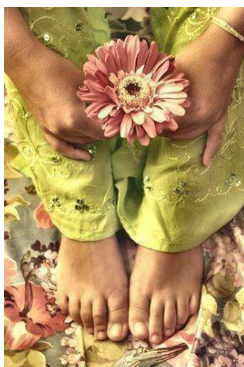
##### **Blok II. Leven vanuit de drie basisprincipes van het (familie)systeem**

Alles en iedereen heeft een plek. Iedereen is van waarde, waardevol, gewoon omdat je er bent. Daar hoeft je niets voor te doen! Alleen komt het regelmatig voor dat je dit niet zo ervaart. Dat je niet ervaart dat je recht hebt op een plek. Jouw plek! Doordat je deze niet (her-)kent, omdat je op een andere plek staat (bijvoorbeeld die van een van je ouders, of van een oudere broer of zus), of omdat je het gevoel hebt dat jouw plek je niet gegund wordt.

In deze tweedaagse gaan we aan de hand van het grotere systeem en het kleinere (familie)systeem inzoomen op jouw plek en hoe jij deze inneemt.

##### **Blok III. Leven met volle aandacht**

Hoe blijf jij in de drukte van alle dag 'dichtbij jezelf'? Hoe houd jij 'alle ballen in de lucht' en vind je voldoende ruimte om je balans te bewaken? In dit blok gaan we vooral veel ervaren in het 'hier en nu'. Oefenen met ontspannen, stilte, creativiteit, dans en met **zijn**.



##### **Blok IV. Lichaam bewustzijn**

Je lichaam is je tempel en je lichaam geeft als eerste antwoord. Hoe luister je naar - de signalen van - je lichaam en wat zeggen die signalen je? En... als jij iets voelt/waarneemt, is dit dan van jou, of neem je mogelijk intuïtief iets waar in jouw lijf dat bij een ander hoort?

*'The heart of education is  
education of the heart.'*

## Programma (vervolg)

### Basistraining Paden naar Innerlijk Meesterschap



#### Blok V. Helende Communicatie

*'Er bestaat een veld tussen mij en jou, een heilige ruimte. Het is mijn taak deze ruimte zuiver en schoon te houden, zodat ik jou kan blijven zien. Zodat ik een brug kan leggen vanuit aandacht en aanwezigheid. Een brug van hart tot hart.'* - Hedy Schleifer.

Hoe vaak komt het voor dat je de ander niet echt ziet? Omdat jouw mening of oordeel (over die ander) in het veld staat. Jouw waarheid / wereldbeeld het moeilijk maakt de waarheid van de ander als even waar te ervaren. Jouw emotie / gekwetstheid (en hierdoor je ego) tussen jou en de ander instaat?

In dit blok gaan we ons richten op hoe jij in de communicatie naar anderen jouw verantwoordelijkheid kunt blijven nemen. Vanuit trouw aan jezelf.

#### Blok VI. Innerlijk Leiderschap

Echte verbinding met anderen kan pas ontstaan als je in verbinding bent met jezelf. Als je trouw bent aan dat wat voor jou klopt. Als je vanuit je hart en ziel die dingen doet (of juist laat) die bij jou horen. Hoe doe je dat? In deze tweedaagse gaan we hier verder op inzoomen.

#### Blok VII. Je persoonlijke 'Heldenreis'; een reis langs verschillende archetypen

Het leven is een groot avontuur. Hoewel? In hoeverre leef jij echt het leven dat je wilt leven? In hoeverre blijf jij 'thuis' in het veilige bekende? In dit blok gaan we aan de hand van een aantal archetypen, in kaart gebracht door Joseph Campbell (Amerikaans mytholoog), op queeste, een zoektocht naar jouw 'heilige graal'. Jouw persoonlijke heldenreis.

#### Blok VIII. Integratie & Eindpresentatie

Dit laatste blok staat in het teken van integratie van wat we de voorgaande trainingdagen hebben ervaren en gedaan. Wat is er voor jou veranderd, hoe heeft dit jaar jou verrijkt en wat doe je nu anders dan voorheen? En hoewel er losse eindjes zullen blijven - gelukkig maar, de reis gaat immers verder! - ga jij op geheel eigen wijze je mede reisgenoten meenemen in waar jij nu, aan het eind van de training staat.



'De enige manier om mens te worden is via relaties met andere mensen.'

Joseph Campbell

### Praktisch



#### **Basistraining Paden naar Innerlijk Meesterschap**

#### **Karakteristiek van de training**

Wezenlijk kenmerk van de training is de ervaringsgerichte opzet en de intensiteit welke ontstaat in het moment. In de training hecht ik eraan de stroom van het moment te volgen. Om zodoende binnen de groep in sterke mate een gevoel van 'flow' te ervaren. Dit kan betekenen dat door wat zich 'aandient in het moment' de volgorde in het programma verandert.

Het proces dat we ingaan is een avontuur-op-maat om 'wakkerder' en intuïtiever te gaan leven en om meer innerlijke kracht te gaan ervaren. Op al deze terreinen worden deelnemers uitgenodigd hun eigen ervaringen te verbreden en te verdiepen. Door elkaar te ondersteunen in tal van oefeningen, door het doen van vaardigheidsoefeningen en (zelf)onderzoek, het benutten van de eigen creativiteit, het bestuderen van literatuur en uiteraard het delen van ervaringen met elkaar.

#### **Data 2014-2015 (8 blokken van 2 dagen; 16 dagen in totaal)**

- Blok 1. Donderdag 23 & vrijdag 24 oktober 2014
- Blok 2. Donderdag 27 & vrijdag 28 november 2014
- Blok 3. Donderdag 22 & vrijdag 23 januari 2015
- Blok 4. Donderdag 19 & vrijdag 20 februari 2015
- Blok 5. Donderdag 19 & vrijdag 20 maart 2015
- Blok 6. Donderdag 23 & vrijdag 24 april 2015
- Blok 7. Donderdag 21 & vrijdag 22 mei 2015
- Blok 8. Donderdag 18 & vrijdag 19 juni 2015

#### **Trainingstijd**

Starttijd 09.30 uur  
Eindtijd 17.30 uur

#### **Locatie**

Midden van het land. Exacte locatie wordt later bekend gemaakt.  
(Waarschijnlijk omgeving Utrecht.)

#### **Kosten**

Deelnemerkosten 1.850 euro inclusief btw.  
Inclusief koffie, thee & lunch (Exclusief eventuele overnachtingskosten.)



*'Het leven is geen zaak die geleid moet worden,  
maar een mysterie dat geleefd wil worden.'*

Osho

# Sepp Lifka

Begeleiding van mens en organisatie vanuit bezieling

## Trainer

**Basistraining Paden naar Innerlijk Meesterschap**



### Sepp Lifka

Transpersoonlijk trainer, coach & counselor  
 Energetisch coach  
 NLP Master trainer & coach  
 Verbinder  
 Sociaal ondernemer  
 Sjamaan

Als bevlogen mens en betrokken professional weet ik mensen en organisaties in beweging te krijgen. Vanuit een open, prikkelende en doortastende houding ben ik steeds op zoek naar dat wat mensen verbindt, met zichzelf en met elkaar. Door vanuit hart en ziel te leven en steeds het potentieel in de ander te zien weet ik mensen te raken en in de eigen kracht te zetten.

Vanuit mijn achtergrond als leidinggevende, in de culturele sector en bij de overheid, en jarenlange ervaring als trainer, coach & procesbegeleider daag ik mensen uit het beste in zichzelf naar boven te halen. Mijn motto: *"Neem de ander zoals hij is, laat hem in zijn waarde en biedt hem de kans het allermooiste in zich aan te boren en te uiten"*.

Door mijn internationale opleidingen als NLP Master Trainer, Consultant & Sociaal Entrepreneur, Transpersoonlijk Coach & Counselor en diverse Training- en Coaching-opleidingen ben ik beroepsmatig in staat mijn eigen innerlijk leiderschap om te zetten in vormen die aansluiten bij de persoon, het team of de organisatie die ik begeleid. Het belangrijkste vind ik echter - los van welke vorm dan ook - om mijn hart open te stellen voor de ander: *"Het mooiste cadeau dat je iemand kunt geven is de kwaliteit van je aandacht."* (- Richard Moss)

In trainingen als Paden naar innerlijk Meesterschap ben ik in staat om mijn opleiding, kennis en werk- en levenservaring zo inhoud en vorm te geven dat mijn eigen innerlijk Meesterschap vol tot z'n recht komt.

Ik verheug me erop samen met jou in verbinding te zijn en door middel van deze training op 'expeditie' te gaan.



*'De mens is waarlijk groots  
als hij handelt vanuit zijn passie.'*

Benjamin Disraeli